

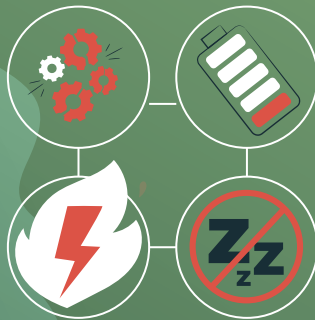
# L'éco-anxiété

L'éco-anxiété est une réaction psychique et émotionnelle que certaines personnes peuvent ressentir face à la crise climatique et environnementale que nous vivons. Bien qu'aucune définition officielle de l'éco-anxiété n'existe, on peut tenter d'en définir les contours. Chez certains, l'anxiété conduit à mener des actions pour lutter contre le dérèglement climatique. Chez d'autres, cette anxiété prend un caractère pathologique, les plongeant dans un état de sidération, dominé par le chagrin et la détresse.

## LES DIFFÉRENTES PHASES

L'éco-anxiété apparaît et se développe généralement de la façon suivante :

- 1. SIDÉRATION**  
Il s'agit d'une phase aiguë qui rend la personne incapable de réagir.
- 2. HYPERACTIVITÉ**  
Un besoin urgent d'agir entravé par des sentiments d'impuissance et de détresse.
- 3. RÉACTION**  
Une fois les émotions contradictoires – mêlant un besoin d'agir et un sentiment d'impuissance – dépassées, la personne passe à des actions concrètes pour faire face au problème. Par exemple, engagement citoyen (politique, militant, dans une association, etc.) ou réduction de la consommation d'eau et d'électricité.



## UN TROUBLE À PLUSIEURS FACETTES

- **La solastalgie** : forme de souffrance et détresse psychique causée par les changements environnementaux provoqués par le dérèglement climatique. Cette notion a été inventée par un philosophe australien en 2003.
- **Le burn-out militant** : état d'épuisement émotionnel, physique et mental, pouvant résulter d'un engagement dans l'activisme social et politique. La personne est sujette à de la désillusion, du désespoir, à une perte de motivation et d'énergie.
- **L'orthorexie** : ce trouble du comportement alimentaire se caractérise par l'obsession de manger ce qui est « perçu » comme sain. Il peut être déclenché par le désir excessif d'avoir une alimentation la plus écologique possible. Beaucoup d'énergie et de temps sont déployés dans le but d'avoir une alimentation perçue comme la plus parfaite qui soit, menant la personne à la restriction alimentaire et parfois à l'isolement social.

**59 %**

des jeunes de 16 à 25 ans disent se sentir très, voire extrêmement inquiets par le changement climatique, selon une enquête menée en 2021 et publiée dans la revue Lancet Planetary Health.

## LES SYMPTÔMES

Bien qu'elle ne soit pas officiellement reconnue comme une maladie en tant que telle, l'éco-anxiété est une manifestation émotionnelle négative qui peut conduire les personnes qui n'arrivent pas à la gérer à des symptômes qu'il est important de reconnaître et prendre en charge : stress, anxiété, irritabilité, nervosité, incapacité à se détendre, perte d'appétit, orthorexie, manque de concentration, crises de panique, troubles du sommeil, fatigue, nervosité, sentiment d'impuissance, désespoir, chagrin, deuil, dépression, colère, culpabilité, incapacité à se projeter, nihilisme.



## LE RÔLE DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Les médecins et soignants peuvent venir en aide aux personnes souffrant d'éco-anxiété de différentes façons :

- Identifier les patients éco-anxieux.
- Surveiller les symptômes physiques : maux de tête, fatigue, tension musculaire.
- Contribuer à l'information et à la responsabilisation de la population en donnant accès à de l'information fiable sur la santé et l'environnement.
- Proposer des stratégies de gestion de l'anxiété : méditation de pleine conscience, exercice physique, soutien social...
- Orienter vers des professionnels de la santé mentale : psychothérapie ou traitement médicamenteux si besoin.
- Montrer l'exemple : voir des professionnels de santé qui s'engagent et réduisent leur empreinte environnementale peut être une source d'inspiration pour les patients.
- Encourager à agir

## COMMENT FAIRE FACE ?

Face à une crise climatique qui est plurielle, les solutions ne peuvent être que collectives et systémiques. Cependant, à l'échelle individuelle et pour réguler son éco-anxiété, on peut :

- **Agir** : prendre des mesures dans son quotidien pour participer à la résolution de cette crise. Réduire son empreinte carbone, défendre des politiques environnementales, soutenir des organisations de défense de l'environnement, etc.
- **Méditer** : la méditation de pleine conscience, de même que le yoga ou la respiration profonde, aide à réduire le stress. Se concentrer sur le moment présent contribue à diminuer les sentiments d'appréhension et d'impuissance.
- **S'entourer** : rejoindre des groupes de soutien, participer à des manifestations ou se rapprocher de ses amis et de sa famille sont des moyens de partager ses préoccupations et de se sentir plus fort et moins seul.
- **Passer du temps dans la nature** : une simple randonnée ou une baignade peuvent être de puissants antidotes pour se sentir plus proche de la nature.
- **Limiter son exposition aux médias** : si on est sensible aux mauvaises nouvelles, notamment au sujet du réchauffement climatique, mieux vaut se tenir à l'écart des médias et des réseaux sociaux.
- **Demander de l'aide à un professionnel** : consulter peut être un bon moyen de trouver des stratégies d'adaptation pour gérer ses émotions et son anxiété.
- **Se focaliser sur le positif** : prendre conscience des progrès acquis et des petites victoires en matière environnementale.

planète  
santé